

食支援つうしん

—新宿食支援研究会通信—
第22号 2016.10.1発行

今、街の歯医者として日々働いていますが、何を専門的にやってきたかといいますが、卒後10年は斬った貼ったの外科屋を大学病院でやっていました。

親知らずの抜歯に始まり、骨折整復、口腔癌の手術、顎や顔の再建、大きな顕微鏡を覗いて血管を繋いだり、時には20時間に及ぶ手術もしていました。そんなやくな世界に身を置きながら、目の当たりにしてきたのは、患者さんの傷の回復力です。

口の中を手術すると、歯と歯を固定したり、大きなガーゼを噛まされたりして口中異物がいっぱいです。当然お口から物を食べることが出来ません。手術直後は点滴、その後鼻からの経管栄養となります。手術後は連日口腔ケアと消毒を行います。しかしこの時期の傷の治りは非常にゆっくりです。それが、少しずつ経口食が始まると、食物残渣は多く残りますが、それを拭くと傷口はグッと綺麗になってくるのです。

当時は何もエビデンスがなく、感覚的なものでしたが、口から物を少しずつでも食べることが出来るようになった患者さんほど傷の治りがよく、回復力がよいことは感じていました。

様々なエビデンスが確立されてきている

今、口の機能を活かし、口から物を食べることの大切さを伝え、口から物が食べられる喜びを届けている活動が益々広がることを願っています。

(歯科医師 蛭名 勝之)



現場で使える介護食品

第1回 水が飲みたい！

これから3回にわたり、どのように介護食品を活用したかを紹介していきます。

相談ケース1：男性80歳、要介護3の方。嚥下機能が落ちているものの、味にこだわりがある方で、トロミ剤を使うと、喉を通る時にザラっとして苦味を感じてしまうので、できれば水やお茶をそのままの状態でも飲みたいという要望を出しています。

対応したポイントは、3つです。

①最初におさえるのはリスクであること：まず専門職が評価したところ、誤嚥のリスクはないと確認できました。

②トロミ剤のタイプを変えて試すこと：ザラっとして苦味を感じる要因は、トロミ剤が合わないことだとわかります。トロミ剤は、原料の開発過程から、大きく3タイプに分かれますが、この方にはどれも味が合いませんでした。

③最初からトロミがついているならOK！：トロミを後からつけると、どうしても溶け具合によって、ダマやサラサラの部分が混ざり、性質が落ち着かないことから、最初からトロミがついているものを試してみました。すると、「これなら良さそう！」と反応がありました。それが「トロミドリンク（天然水）」です。

嚥下が悪い方で、トロミ剤の味が合わなければ、種類や商品を見直してみるのも、食支援の方法の1つです。

(介護食品販売 高瀬 誠)



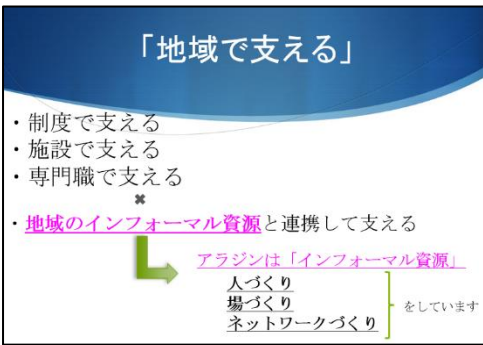
介護者支援とコラボレーションして社会を変える！

NPO 法人アラジン 河相 ありみ

9月の勉強会でNPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン（以下、アラジン）の活動発表をしました。アラジンは「介護者」を支援することを目的に2001年から活動している市民団体です。

ここで、「介護者」とは職業（ケアワーカー）ではなく「家族など無報酬で介護する人」と2010年に日本ケアラー連盟は定義しています。アラジンは、その「介護者」支援を15年にわたり行い、直接的なケアやサポート、介護者を社会につなぐ仕組みづくりをミッションに活動してきました。

「介護者」は、献身的な介護から社会的にも精神的にも孤立しがちで、介護者と要介護者が相互依存的に陥りがちです。そのような状態を、わかってもらえる人、“同じ立場の人がいること”を知る出会いの場づくり、それ



らを支える人づくりの大切さについてお話しさせていた

だきました。

また、地域における敷居の低い様々なタイプのケアラースカフェや認知症カフェの必要性和、新宿の事例としてコミュニティカフェで9年間にわたり、ボランティアの皆さんが築いてきた地域の皆さんとの絆についても紹介させていただきました。

“介護する側の視点を持つこと”を専門職の方々に知っていただきたいと思います。

在宅介護関連事業所で活躍されている人たちがこの視点を持つことで、家族の孤立や虐待などの問題に早く気づき、解決への別の切り口が見つかるのです。また、専門職による言葉が介護者の心を知らずに傷つけてしまうことがあることも知っていただきたいと思います。

これからの互助や共助への市民活動の広がりには、市民が困っている時にさりげない相談役（指導ではなく）になっていただく医療職、介護職などの専門職の力添えも必要です。

新食研の活動が、医療と介護との多職種連携にとどまらず、地域との連携に進んでいることは、ワーキンググループ「コラボレーションクリエイト（コラクリ）」の存在や、アラジンに勉強会発表の機会を与えて下さることからも明らかです。アラジンも市民を中心にネットワークづくりや支える人づくりを、その地域のニーズや問題点を明らかにし、その地域にあった場づくりをコーディネートする形で実現してきました。場を作ることだけが目的ではなく、地域市民の共感や参加を得ることで、新しい大きな輪を創出することが結果として現れています。社会が望んでいる地域包括ケアシステム、当事者の声を土台とした地域づくりを是非一緒にボトムアップしていきましょう。

新宿食支援研究会 地域連携をつくる「コラクリ」

コラボレーションクリエイト（連携創造）。専門職がいくら活動しようとしても地域との「つながり」がなければ実践の場がありません。コラクリでは、地域の方をお招きして、私たちの活動を知ってもらうとともに「食」の連携について考えていきます。